

HUBUNGAN *POWER* TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN FUTSAL

GUGUN GUNAWAN

PJKR STKIP Pasundan Cimahi

gunawan_devros@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel adalah seluruh mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal dengan besaran kontribusi sebesar 49%. 2) Adanya hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal dengan besaran kontribusi sebesar 38%. 3) Adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal dengan besaran kontribusi sebesar 68,89%. Untuk itu atlet harus melakukan latihan-latihan yang dapat meningkatkan *power* tungkai dan kelincahan agar dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Kata kunci : *Power* Tungkai, Kelincahan, Menggiring Bola, Futsal

ABSTRACT

The purpose of this study to determine the relationship between limb power and agility of dribbling skills in futsal game. The method used is descriptive quantitative with correlational approach. Samples are all students who follow Student Activity Units (SMEs) futsal as many as 30 people. The results showed that: 1) There is a significant relationship between limb power with dribbling skills on futsal game with a contribution amount of 49%. 2) There is a significant relationship between agility with dribbling skills on futsal game with a contribution amount of 38%. 3) There is a significant relationship between limb power and agility together with dribbling skills on futsal game with contribution amount of 68.89%. For that athlete should do exercises that can improve the limb power and agility in order to improve dribbling skills.

Keywords: *Power Limbs, Agility, Dribbling Ball, Futsal*

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan yang memiliki karakteristik hampir sama dengan permainan sepakbola. Olahraga ini memang sedang berkembang di Indonesia, dan telah banyak menarik minat para pecinta futsal dari berbagai macam kalangan, termasuk di kalangan mahasiswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyaknya tempat-tempat atau fasilitas futsal serta terselenggaranya pertandingan-pertandingan futsal antar pelajar, mahasiswa, klub, instansi dan umum di berbagai daerah di seluruh Indonesia.

Seiring dengan perkembangan olahraga futsal yang sekarang mengalami peningkatan cukup pesat, tentunya harus diselaraskan dengan proses pembinaan, pengajaran dan pelatihan baik teknik, komponen fisik, taktik dan strategi serta mental yang baik guna untuk mencetak para pemain atau atlet yang baik dan handal.

Proses pembinaan, pelatihan dan pengajaran tentang teknik bermain, taktik dalam pertandingan, latihan kondisi fisik dan mental yang baik dalam futsal menjadi faktor penting untuk mencapai prestasi bermain futsal yang tinggi. Oleh karena itu, penguasaan teknik dasar dalam bermain futsal perlu di tingkatkan. Dalam hal ini Lhaksana (2006:8) menyebutkan beberapa teknik dasar futsal yaitu Teknik dasar mengumpan (*Passing*), Teknik dasar menahan bola (*control*), Teknik mengumpan lambung (*chipping*), Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), Teknik dasar menembak (*shooting*).

Berdasarkan perkataan tersebut, salah satu teknik dasar dalam permainan futsal adalah teknik menggiring bola (*dribbling*). Teknik ini merupakan salah satu teknik dasar yang memerlukan pembinaan, pelatihan dan pengajaran yang baik. Hal tersebut dikarenakan menggiring bola adalah salah satu teknik yang dapat menciptakan kemenangan dalam setiap pertandingan di samping teknik-teknik yang lainnya. Menggiring bola merupakan aktivitas memainkan bola dengan cara berlari secara lurus atau berkelok-kelok.

Koger (2007:51) mengatakan bahwa: “Menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Konsep dasar yang harus dikuasai dalam menggiring bola dengan baik dan benar menurut Koger (2007:52) adalah sebagai berikut: (1) Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh, (2) Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki. (3) Jika bergerak ke arah musuh, perhatikanlah pinggang dan arah kaki. Pinggang dan arah kaki menunjukkan ke mana mereka akan bergerak. (4) Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, misal tubuh condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri, (5) Variasikan kecepatan lari dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan, (6) Giringlah bola menjauhi musuh, paksalah mereka mengejar dan usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka dilapangan. (7) Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar dapat segera mengoper bola.

Pengertian di atas menandakan bahwa teknik menggiring bola harus di latih dengan baik, dan harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain futsal. Menurut Sucipto, dkk

(2000:30) mengatakan pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola.

Olahraga futsal sebenarnya merupakan olahraga yang sangat kompleks, karena memerlukan teknik bermain dan strategi yang mumpuni. Begitu pula dalam hal kemampuan kondisi fisik. Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama. Hal-hal tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi performa dalam bermain futsal. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak. Sehingga kekuatan dan kecepatan tungkai seorang pemain futsal harus baik. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki *power* tungkai yang baik, apalagi ketika melakukan teknik menggiring bola.

Knuttgen dan Komi (2003:3) mengatakan “*Power is the rate at which work is performed or the rate of the transformation of metabolic potential energy to work and/or heat.*” *Power* tungkai merupakan kemampuan kerja dari sebuah otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan penuh secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya. Selanjutnya Horst (2003:64) mengatakan “*Power is the product of strength and speed as expressed by the equation, power = strength x speed (where speed = distance/time)*”. *Power* juga merupakan hasil dari kekuatan dan kecepatan, $power = kekuatan \times kecepatan$ (dimana kecepatan = jarak/waktu). Makin tinggi tingkat *Power* Tungkai seseorang, berarti makin baik penguasaan terhadap gerakan yang membutuhkan kecepatan maksimal yang kuat dalam bergerak. Oleh karena itu, *power* tungkai yang baik harus dimiliki seorang pemain futsal guna menciptakan gerakan yang maksimal.

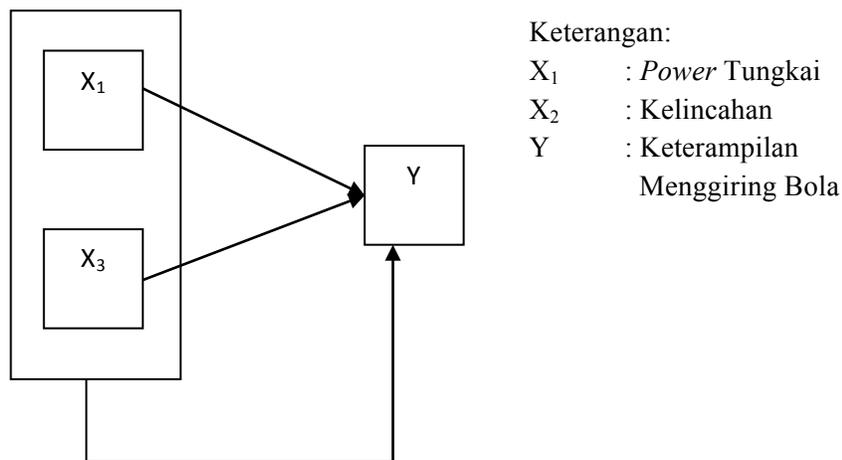
Disamping membutuhkan *power* tungkai yang baik, guna mencapai keterampilan menggiring bola yang lebih optimal juga diperlukan kelincahan. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan. Kelincahan adalah sebagai kemampuan seseorang untuk dapat bergerak dan berubah arah gerakan dengan cepat ke berbagai arah untuk membuka ruang dan menghindari penjagaan lawan. Hal tersebut di pertegas Widiastuti (2011:125) bahwa: *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Dalam komponen kelincahan sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan tepat, bergerak terus dan menghindari lawan dengan cepat. Santoso, dkk (2005:69) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya Bompa (2009:325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan *reacceleration*.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas, maka permasalahannya adalah mengenai *power* tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, sehingga tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *power* tungkai dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada olahraga futsal.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode korelasi. Korelasi yang diteliti adalah korelasi multi variabel karena terdapat empat variabel yang berhubungan. hubungan antara variabel bebas X_1 yaitu kelincahan, X_2 yaitu *power* tungkai, dan X_3 yaitu percaya diri dengan variabel (Y) yaitu keterampilan menggiring bola futsal, dengan desain penelitiannya dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1 : Desain Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) futsal STKIP Pasundan Cimahi yang selalu mengikuti latihan rutin. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 dari populasi keseluruhan menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen tes penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti, dan telah di uji coba terlebih dahulu untuk dapat diketahui tingkat validitas dan reliabilitas tesnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Untuk mengukur keterampilan menggiring bola futsal, digunakan tes keterampilan menggiring bola dari buku Tes dan Pengukuran Olahraga (Widyastuti, 2011: 211). (2) Untuk tes *power* tungkai menggunakan *Vertikal Jump Test*. (3) Untuk mengukur kelincahan digunakan tes *Zig-Zug Run*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data penelitian dimulai dari setiap variabel disajikan dan disusun berdasarkan skor tertinggi, skor terendah, rata-rata (\bar{X}) mean dan standar deviasi (SD). Selanjutnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram batang berdasarkan hasil penelitian yang sudah diperoleh.

Tabel 1.
Hasil Tes Power Tungkai, Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola

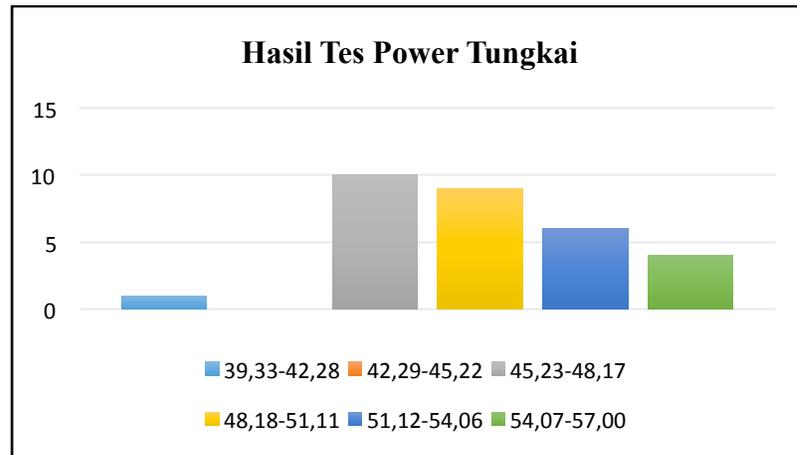
Variabel	Minimum	Maksimum	Sum	Mean	SD
Power tungkai (X1)	39,33	57,00	1488,33	49,61	3,99
Kelincahan (X2)	6,57	8,14	218,74	7,29	0,36
Menggiring Bola (Y)	6,97	11,44	262,54	8,75	1,21

Power Tungkai

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari hasil penelitian yang terkumpul dari hasil tes *Power Tungkai* (X1) dengan skor terendah 39,33, skor tertinggi 57,00, skor rata-rata 49,61, standar deviasi 3,99 dan jumlah sebesar 1488,33.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Dari Hasil Tes Power Tungkai (X2)

No	Interval	Frekuensi Absolut (fd)	Frekuensi Relatif (%)
1	39,33-42,28	1	3,3
2	42,29-45,22	0	0,0
3	45,23-48,17	10	33,3
4	48,18-51,11	9	30,0
5	51,12-54,06	6	20,0
6	54,07-57,00	4	13,3
Jumlah		30	100,0



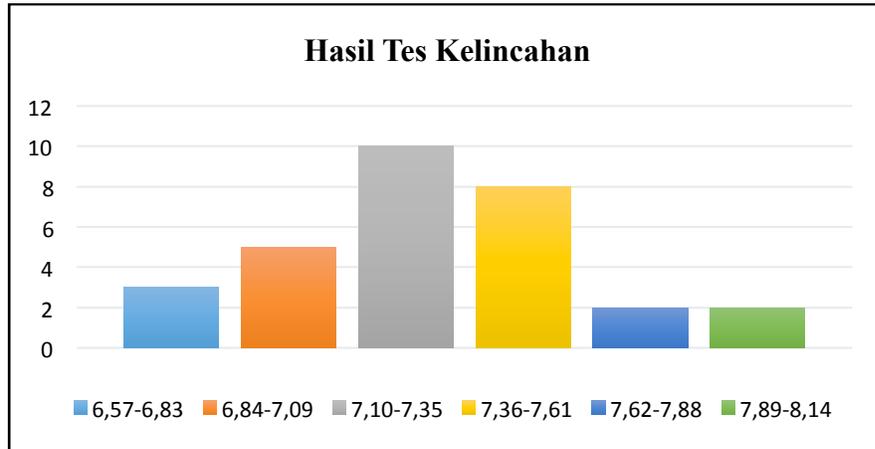
Gambar 2: Diagram Batang Hasil Tes Power Tungkai

Kelincahan

Berdasarkan data hasil penelitian yang terkumpul dari hasil tes Kelincahan (X1) diperoleh skor terendah 6,57, skor tertinggi 8,14, skor rata-rata 7,29, standar deviasi 0,36 dan jumlah sebesar 218,74.

Tabel 3.
Distribusi frekuensi dari hasil tes Kelincahan (X2)

No	Interval	Frekuensi Absolut (fd)	Frekuensi Relatif (%)
1	6,57-6,83	3	10,0
2	6,84-7,09	5	16,7
3	7,10-7,35	10	33,3
4	7,36-7,61	8	26,7
5	7,62-7,88	2	6,7
6	7,89-8,14	2	6,7
Jumlah		30	100,0



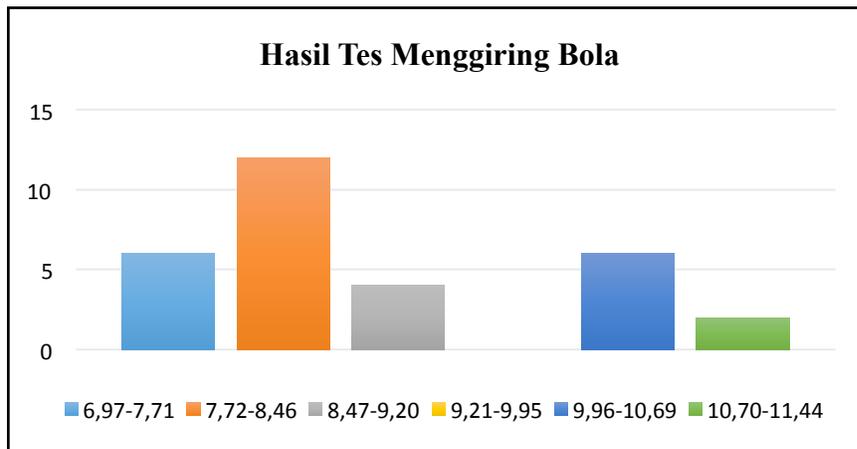
Gambar 3: Diagram Batang Hasil Tes Kelincahan

Menggiring Bola

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian tentang tes menggiring bola (Y) dengan skor terendah 6,97, skor tertinggi 11,44, skor rata-rata 8,75, standar deviasi 1,21 dan jumlah sebesar 262,54.

**Tabel 4.
Distribusi Frekuensi Dari Hasil Tes Menggiring Bola (Y)**

No	Interval	Frekuensi Absolut (fd)	Frekuensi Relatif (%)
1	6,97-7,71	6	20,0
2	7,72-8,46	12	40,0
3	8,47-9,20	4	13,3
4	9,21-9,95	0	0,0
5	9,96-10,69	6	20,0
6	10,70-11,44	2	6,7
Jumlah		30	100,0



Gambar 4: Diagram Batang Hasil Tes Menggiring Bola

Selanjutnya, proses pengolahan data untuk pengujian hipotesis meliputi uji normalitas, uji korelasi, uji signifikansi dan indeks determinasi. Dari hasil pengolahan data diperoleh hasil sebagai berikut :

Hasil uji normalitas dari masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Kelincahan	Vertical Jump	Menggiring
N	30	30	30
Normal Parameters ^{a,b}			
Mean	7,2913	49,6111	8,7514
Std. Deviation	,36034	3,99337	1,21282
Most Extreme Differences			
Absolute	,085	,160	,203
Positive	,085	,160	,203
Negative	-,057	-,109	-,132
Kolmogorov-Smirnov Z	,466	,877	1,114
Asymp. Sig. (2-tailed)	,982	,425	,167

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan data dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa data tersebut berdistribusi normal. Nilai Asymp Sig. dari masing-masing variabel menunjukkan nilai sebagai berikut:

Variabel X1 = 0,425 > 0,05 (Normal)

Variabel X2 = 0,982 > 0,05 (Normal)

Variabel Y = 0,162 > 0,05 (Normal).

- (1) Korelasi variabel *power* tungkai (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 5 berikut:

Tabel 6. Uji Signifikansi Korelasi X₁ dengan Y

r	t_{hitung}	T_{tabel} (α = 0,05)
0,70	5,26**	2,04

Keterangan : ** = signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,70. Hasil t hitung uji signifikansi variabel *power* tungkai (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 5,26. Dari hasil uji indeks determinasi diperoleh hubungan *power* tungkai (X1) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 70,0%.

- (2) Korelasi variabel kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 6 berikut:

Tabel 7. Uji Signifikansi Korelasi X₂ dengan Y

r	t_{hitung}	T_{tabel} (α = 0,05)
0,69	5,09**	2,04

Keterangan : ** = signifikan

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,69. Hasil t hitung uji signifikansi variabel kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 5,09. Dari hasil uji indeks determinasi diperoleh hubungan kelincahan (X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 48,0%.

- (3) Korelasi ganda (R_{X₁X₂Y}) dari dua variabel bebas (*power* tungkai dan kelincahan) dengan satu variabel terikat (keterampilan menggiring bola) dapat dilihat pada tabel 7 berikut:

Uji Signifikansi Korelasi X₃ dengan Y

r	F_{hitung}	F_{tabel} (α = 0,05)
0,83	19,50**	2,97

Keterangan : ** = signifikan

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,83. Hasil F hitung uji signifikansi variabel kelincahan, *power* tungkai dan percaya diri (X1 dan X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 19,50. Dari hasil uji indeks determinasi diperoleh hubungan kelincahan, *power* tungkai dan percaya diri (X1 dan X2) dengan keterampilan menggiring bola (Y) sebesar 68,89%.

SIMPULAN

Sehingga dapat disimpulkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan kelincahan secara bersama-sama dengan keterampilan menggiring bola pada permainan futsal.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, para pelatih atau praktisi olahraga harus melakukan pengembangan metode latihan, program latihan dan evaluasi secara sistematis sehingga keterampilan teknik dasar menggiring bola dapat meningkatkan. Fokus peningkatan keterampilan menggiring bola bisa pada aspek fisik yaitu *power* tungkai dan juga kelincahan.

Sedangkan untuk para atlet dan peminat olahraga futsal, harus terus melatih dan meningkatkan keterampilan fisik dan juga teknik, seperti komponen fisik *power* tungkai dan juga kelincahan, sehingga teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Lhaksana, J. 2006. *Futsal Coaching Clinic*. Jakarta: Difamata.
- Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andar Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Santoso, dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Bompa, O Tudor. 2009. *Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics Publisher inc.
- Knuttgen, G H dan Komi, V P. 2003. *Strength and power in sport*. UK : Blackwell Science.
- Horst, J Eric. 2003. *Training for climbing; The definitive guide to improving your climbing performance*. USA: The Globe Pequot Press.